

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian kadar asam urat pada lansia yang melakukan aktivitas fisik yoga di Desa Ketewel Kecamatan Sukawati yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik lansia yang melakukan aktivitas fisik yoga berdasarkan usia didapatkan yang terbanyak pada kategori lansia 55-65 tahun 50,0%. Jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 71,9%. Berdasarkan lamanya mengikuti yoga pada kategori 1-3 tahun 59,4%. Berdasarkan intensitas aktivitas yoga pada kategori 3x/minggu 56,3%.
2. Adapun lansia yang memiliki kadar asam urat rendah 9,4%, lansia yang memiliki kadar asam urat normal 68,8% dan lansia yang memiliki kadar asam urat tinggi 21,9%.
3. Kadar asam urat rendah dominan pada usia lansia 55-65 tahun 9,4%, jenis kelamin perempuan 6,3%, lamanya mengikuti yoga pada kategori 1-3 tahun 6,3% dan berdasarkan intensitas aktivitas fisik pada kategori 3x/minggu 6,3%. Kadar asam urat normal dominan pada usia lansia 55-65 tahun 34,4%, dengan jenis kelamin perempuan 50,0%, berdasarkan lamanya mengikuti yoga pada kategori 1-3 tahun 37,5% dan berdasarkan intensitas aktivitas fisik pada kategori 3x/ 34,4%. Kadar asam urat tinggi dominan pada usia lansia muda 66-74 tahun 9,4%, dengan jenis kelamin perempuan 15,6%, berdasarkan lamanya mengikuti yoga pada kategori 1-3 tahun 15,6% dan berdasarkan intensitas aktivitas fisik pada kategori 3x/minggu 15,6%.

## **B. Saran**

1. Bagi lansia agar tetap menjaga kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik salah satunya seperti yoga minimal 30 menit 3x/minggu serta menghindari makanan yang banyak mengandung purin seperti daging merah, jeroan, ikan tuna, kerang dan daging bebek karena dapat mengakibatkan meningkatnya kadar asam urat dalam darah.
2. Bagi pemerintah Desa Ketewel Kecamatan Sukawati diharapkan dapat mengedukasi dan menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan, khususnya bagi lansia, untuk mengurangi risiko tingginya kadar asam urat darah.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menambahkan karakteristik IMT pada lansia yang melakukan aktivitas fisik yoga.